Bürgerhilfe®

ESSEN auf Rädern

Speiseplan vom 21.09.2026 - 27.09.2026

Tag	Menü I	Menü II
Montag	Mildes Chili con Carne 8,9,M Reis Bunter Salat Kräuter Joghurt Dressing 2,8,G,H,J,M Karamellpudding 3,G,H	Blumenkohlsuppe mit Hackfleischklößchen A,a,G,C,H Karamellpudding 3,G,H
	606 kcal, 29 g Eiweiß, 17 g Fett, 80 g KH, 7 g GsFs, 2 g Salz, 16 g KMD	417 kcal, 25 g Eiweiß, 23 g Fett, 26 g KH, 11 g GsFs, 0 g Salz, 15 g KMD
Dienstag	Sülze 1,2,3,F,I,J Remouladensoße 2,4,3,8,G,C,H,J,M Bratkartoffeln 1,2,3 Obstsalat 3,9	panierte Bauchscheibe A,a Kritharaki Salat 10,A,a,G,C,H Obstsalat 3,9
	697 kcal, 24 g Eiweiß, 41 g Fett, 55 g KH, 13 g GsFs, 3 g Salz, 16 g KMD	910 kcal, 33 g Eiweiß, 40 g Fett, 101 g KH, 13 g GsFs, 3 g Salz, 2 2 g KMD
Mittwoch	Graupensuppe 1,2,8,A,e,I,M Speck und Zwiebeln 1,2,3 Pudding Maracuja 3,G,H	Nudeleintopf mit Hackfleisch Tomate und Porree 8x,A,a,C
	707 kcal, 26 g Eiweiß, 16 g Fett, 111 g KH, 7 g GsFs, 3 g Salz, 23 g KMD	485 kcal, 23 g Eiweiß, 16 g Fett, 61 g KH, 7 g GsFs, 1 g Salz, 6 g KMD
Donnerstag	Currywurst 2,15 Kartoffelspalten Bohnensalat 2,8,G,H,M Erdbeerquark G,H	Gemüse Vollkorn Bratling A,a,C,I Tomatensoße Gabelspaghetti A,a Erdbeerquark G,H
	663 kcal, 34 g Eiweiß, 25 g Fett, 71 g KH, 11 g GsFs, 4 g Salz, 27 g KMD	467 kcal, 23 g Eiweiß, 3 g Fett, 85 g KH, 1 g GsFs, 6 g Salz, 23 g KMD
Freitag	Fischfrikadelle 2,A,a,G,D,H Remouladensoße 2,4,3,8,G,C,H,J,M Rosmarinkartoffeln Apfel-Möhrenrohkost 9 Rote Grütze Soße Vanilla 3,G,H	Eierragout mit Erbsen und Schinken 1,2,3,7,A,a,G,C,H,I Salzkartoffeln Rote Grütze Soße Vanilla 3,G,H
	487 kcal, 18 g Eiweiß, 13 g Fett, 70 g KH, 1 g GsFs, 2 g Salz, 25 g KMD	406 kcal, 18 g Eiweiß, 14 g Fett, 50 g KH, 4 g GsFs, 1 g Salz, 18 g KMD
Samstag	Tomatensuppe mit Reis 6,A,a,I Fruchtjoghurt G,H	Holländischer Möhreneintopf 2,8,I,M Fruchtjoghurt G,H
	206 kcal, 7 g Eiweiß, 2 g Fett, 38 g KH, 1 g GsFs, 0 g Salz, 22 g KMD	273 kcal, 9 g Eiweiß, 2 g Fett, 54 g KH, 1 g GsFs, 1 g Salz, 30 g KMD
Sonntag	Zwiebelbraten 3 Braune Soße A,a Spargelgemüse G,H Hollandaise G,C,H,I Petersilienkartoffeln Mandelcreme 3,G,C,H	Zwiebelbraten 3 Braune Soße A,a Bohnengemüse G,H Kartoffel-Kräuter-Püree 2,G,H,M Mandelcreme 3,G,C,H
	598 kcal, 27 g Eiweiß, 34 g Fett, 42 g KH, 15 g GsFs, 1 g Salz, 8 g KMD	1075 kcal, 42 g Eiweiß, 27 g Fett, 158 g KH, 14 g GsFs, 6 g Salz, 16 g KMD

Enthält Zusatzstoffe: (1) mit Konservierungsstoff*; (2) mit Antioxidationsmittel*; (6) mit Geschmacksverstärker*; (4) mit Süßungsmittel*; (15) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel*; (8x) mit Zuckerarten und Süßungsmittel*; (3) mit Farbstoff*; (8) geschwefelt; (9) gewachst*; (10) geschwärzt*; (7) mit Phosphat* Enthält Allergene: (A) Glutenhaltiges Getreide und-erzeugnisse*; (a) Weizen und Weizenerzeugnisse*; (e) Gerste und Gersteerzeugnisse*; (G) Laktose; (C) Eier und -erzeugnisse*; (D) Fisch und -erzeugnisse*; (F) Soja und -erzeugnisse*; (H) Milch und -erzeugnisse*; (I) Sellerie und -erzeugnisse*; (J) Senf und -erzeugnisse*; (M) Schwefeldioxid und Sulfide in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg oder 10/mg/l, als SO2 angegeben* [* Kennzeichnung gesetzlich vorgegeben]

Bei Fragen können Sie sich gerne im Zeitraum von 11 Uhr - 14:30 Uhr an die Küchenleitung der Bürgerhilfe Dalum wenden. Essensabmeldungen bitte bis 8 Uhr morgens. Herr Weßling und sein Team werden Ihnen gerne Auskunft geben.
Telefon: 05937-98082502, Fax: 05937-98082450
Das Küchenteam wünscht Ihnen einen guten Appetit!

Änderungen vorbehalten!